



CCSMPA

Coalition canadienne pour la
santé mentale des personnes âgées

Le projet sur l'isolement social et la solitude

ISOLEMENT SOCIAL ET SOLITUDE : CE QUE NOUS ONT DIT LES PERSONNES ÂGÉES

Au printemps 2023, la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées a mené un sondage national auprès d'adultes âgés de 65 ans et plus, qui visait à les interroger sur leurs connaissances et leurs attitudes à l'égard de l'isolement social et de la solitude. Plus de 1 800 personnes ont répondu au sondage.

Les résultats nous aideront à élaborer les premières lignes directrices cliniques sur l'isolement social et la solitude chez les personnes âgées.

Voici quelques-uns des principaux enseignements que nous avons tirés de ce sondage :

01

Les personnes âgées affirment être informées sur l'isolement social et la solitude.



Quatre-vingt-quatorze pour cent des personnes âgées ont déclaré être très conscientes (64 %) ou assez conscientes (29 %) du fait que l'isolement social et la solitude peuvent avoir un impact négatif sur la santé physique (par exemple : augmentation des maladies cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux et des chutes).

Quatre-vingt-seize pour cent des personnes âgées ont déclaré être très conscientes (78 %) ou assez conscientes (18 %) du fait que l'isolement social et la solitude peuvent avoir un impact négatif sur la santé mentale (par exemple : risque accru de dépression, d'anxiété et de démence).

02

De nombreuses personnes âgées déclarent être à l'aise pour parler de l'isolement social et de la solitude avec les prestataires de soins.



Plus de la moitié des répondants ont déclaré être très à l'aise (30 %) ou assez à l'aise (23 %) pour parler de leur sentiment d'isolement social ou de solitude avec leur prestataire de services sociaux ou de santé.

03

Mais tout le monde n'est pas à l'aise pour parler de l'isolement social et de la solitude avec son prestataire de soins.

Près d'un répondant sur cinq a déclaré être **quelque peu mal à l'aise** (12 %) ou **mal à l'aise** (8,8 %) d'aborder ces questions avec son prestataire de soins.

Nous avons demandé aux répondants qui ne se sentaient pas à l'aise pour parler de l'isolement social et de la solitude avec leur prestataire de services de déterminer leurs principales raisons à partir d'une liste.

Voici les **cinq principales raisons** invoquées par les répondants :

- Je serais gêné·e (44 %)
- Mon prestataire n'a pas assez de temps (39 %)
- Je n'ai droit qu'à un seul sujet par rendez-vous (27 %)
- Je ne pense pas que ce soit son rôle (20 %)
- Ce n'est pas assez important pour que je m'en préoccupe (18 %)



04

Les personnes âgées ont proposé un certain nombre d'options que les prestataires de soins pourraient utiliser pour les mettre plus à l'aise.



À partir d'une liste, les répondants ont mentionné les trois principales options que les prestataires de soins pourraient utiliser pour les aider à se sentir plus à l'aise pour aborder les questions d'isolement social et de solitude avec eux :

- Me fournir des ressources, 57 %
- Me mettre en contact avec des programmes ou des systèmes de soutien communautaires, 51 %
- Suggérer des activités qui pourraient aider, 44 %

05

Les personnes âgées participent à une série d'activités qui les aident si elles se sentent isolées socialement ou seules.

Sur la base d'une liste d'activités ou d'actions qu'ils font ou pourraient faire s'ils se sentaient isolés socialement ou seuls, les répondants ont choisi les activités principales suivantes :

- Passer du temps en personne avec des amis et des membres de la famille (79 %)
- Faire de l'exercice ou participer à des cours de gymnastique (62 %)
- Utiliser des moyens technologiques pour communiquer avec les amis et la famille (58 %)
- Passer du temps dans la nature (55 %)



06

Une personne âgée sur six a déclaré qu'elle parlerait à son prestataire de soins si elle se sentait isolée ou seule.



Sur la base de la même liste d'activités, environ un répondant sur six (17 %) a déclaré qu'il parlerait à son médecin de famille ou à son infirmière praticienne pour obtenir de l'aide s'il se sentait socialement isolé ou seul.

Qui a répondu au sondage?

Catégorie d'âge	% des répondants	Lieu de résidence principale	% des répondants
De 65 à 70 ans	28%	Alberta	4%
De 71 à 79 ans	48%	Colombie-Britannique	6%
De 80 à 89 ans	21%	Manitoba	9%
Plus de 90 ans	2.5%	Nouveau-Brunswick	1%
Préfère ne pas répondre	0.5%	Terre-Neuve-et-Labrador	0%
		Territoires du Nord-Ouest	0%
		Nouvelle-Écosse	4%
		Nunavut	0%
		Ontario	63%
		Île-du-Prince-Édouard	0%
		Québec	12%
		Saskatchewan	1%
		Yukon	0%
		Préfère ne pas répondre	1%

Remarque : Le nombre de répondants était différent selon les questions, avec le nombre le plus élevé qui était de 2 117 pour l'une d'entre elles. Les questions démographiques ont reçu environ 1 800 réponses.

Le projet sur l'isolement social et la solitude chez les personnes âgées vise à développer et à diffuser des lignes directrices cliniques canadiennes destinées aux prestataires de services sociaux et de santé afin qu'ils puissent soutenir leurs patients et leurs clients. Le projet créera également une série d'outils et de ressources pour soutenir l'action dans les domaines de la santé et des services sociaux. Nous avons hâte de faire appel à la diversité des expériences, des connaissances et de la sagesse des personnes âgées et des professionnels de la santé et des services sociaux tout au long du projet.